

ほけんだより 7月

令和5年7月3日 飛田給小学校 保健室

いよいよ暑さも本格的になってきました。梅雨は気温だけでなく、湿度が高い日が続くので、熱中症に注意しなければいけませんね。梅雨が明けるまでは天気も変わりやすく、体調を崩しやすい時期です。いつも以上に生活リズムや食事、水分補給に気を付けましょう。また体調が悪い時は無理をせず、早めに休養するようにしましょう。

熱中症予防のために…運動前にチェック！



朝ごはんは食べたかな？



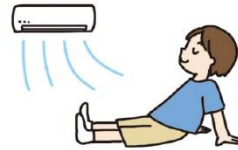
体調は問題ないかな？



水分はとったかな？

夏の健康 ○×クイズ

暑い夏を元気にすごすためのポイントをチェック！



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○

早起きのススメ



いよいよ夏休み。「休みのときぐらい夜更かしして、朝は好きなだけ寝ていたい～」なんて思っていないですか？ でも、早起して太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると、体がスッキリ

と目覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠くなるというよい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕が生まれることも魅力です。読書やウォーキングをしたり、朝食をゆっくり食べたり、さわやかな朝の時間を楽しみましょう。

保護者の方へ

健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断後、受診が必要なお子様については、「受診のお知らせ」を配布しています。お早めに受診し、結果報告書のご提出をお願いします。

また、6/26（月）に健康手帳を配布しています。締め切りが7/4（火）迄になっていますので、保護者印を押して提出をお願いします。

ジメジメした梅雨だからこそ

意識しよう！身のまわりの清潔な生活



下着やハンカチは毎日洗濯してきれいなものを



普段着だけでなく、体操服もこまめに洗濯する



お風呂やシャワーでお風呂やシャワーで体や髪の毛をしっかりと洗う

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう